

# الفصل التاسع

## العناية بثديك

ما إن أرضعت طفلاً واحداً، فإنك ستجدين من السهولة إرضاع الأطفال اللاحقين. إلا أن الأمهات يجدن من النادر جداً عدم استطاعتهن على الإرضاع من الصدر مرة أخرى، وهو عادة بسبب الأمراض غير المتوقعة والتي تحتاج إلى علاج والذي يمكن أن يكون سيئاً للطفل. وبعد أن أنهيت إرضاع طفلك الأول، فإنك ستلاحظين أن مظهر ثديك تغير قليلاً. إن حلمتي ثديك وهالة الثدي (اللعوة) ستكون أغمق قليلاً عن قبل عندما كنت حاملاً وكذلك ثدياك يمكن أن يكونا أصغر (انظر صفحة ٤٩) أو يكونا أقل مرفوعين بصورة بقليل لأن الأربطة التي تسند الثديان تكون مشدودة أقل. بينما أنت حامل وترضعين طفلك، من الطبيعي أن تكوني واعية بشكل خاص لثديك والتغيرات التي تحصل فيهما، كما هو مع الأعضاء التناسلية في جسمك. وستجدين بأن القابلات والأطباء الذين يعتنون بك سيشمل فحصهم الثدي دائماً في تقييمهم العام لصحتك. وعندما ينتهي الإرضاع من الثدي تتجاهل أغلب الأمهات الثديان حتى الحمل الآخر والذي يجلب التركيز عليهما مرة أخرى. مع ذلك، من المعقول أن تتأكدي من ثديك من فترة لأخرى كطريقة لمنع المشاكل من الظهور لاحقاً. إن أغلب كتل الثدي وجدت من قبل النساء أنفسهن، أو في بعض المرات أزواجهن، وليس بواسطة الأطباء خلال الفحص الروتيني.

هناك فعلاً الكثير من الشائعات حديثاً حول بدء الفحص الجماعي لمشاكل الثدي، ولكن في الحقيقة إن هذا المسح موجه للنساء فوق عمر ٥٥ عاماً، الوقت الذي تحصل فيه معظم سرطانات الثدي.

طبيبك يمكن أن يفحص ثديك بشكل روتيني عندما تذهبين لعلاج آخر، مثل مشاكل الدورة الشهرية، تنظيم الأسرة أو اختبار مسحة عنق الرحم. في أحسن الأحوال يكون هذا مرة واحدة في السنة فقط، وربما بشكل متقطع أكثر، لذلك من المعقول أن تجعلي لديك طبع فحص ثدييك مرة كل شهر، وليس أقل من كل ثلاثة أشهر.

إن لم تكوني تعلمي ذلك أصلاً، فليس عليك الشعور بالكثير من الذنب. على الأقل أنت تعرفين بأن هناك الكثير من النساء مثلك. وفي بعض المرات يكون من الصعب إيجاد الوقت، العزلة أو الرغبة لفحص ثدييك بنفسك بشكل دقيق وفعلاً تتلمص الكثير من النساء من فحص ثدييهن لأنهن مرعوبات من حقيقة إيجاد شيء خطأ أو في غير موضعه. ومع ذلك من المهم أن تدركي بأن هناك الكثير من الحالات التي تسبب كتلاً في الثدي والتي ليست لها علاقة بالسرطان، وإذا اكتشفت كتلة سرطانية، فإنه يمكن أن تعالج بفعالية شديدة. ويستحق الذكر أيضاً أنه إذا كان لديك أطفال وكان عليك أن ترعيهم، إحصائياً يكون لديك خطر أقل لنشوء سرطان الثدي عن الأم التي ليس لديها أطفال.

## الفحص الذاتي للثدي

عندما تفحصين ثدييك فإنك ستبحثين عن كتل من نسيج والذي ستحسينه بالكامل أو بشكل منفصل أو "متميز"، ولاستخدامه مصطلح

طبي بدلاً من الكتل العامة أو "الليفية". الكثير والعديد من النساء يشعرن بألم في الثدي عند اللمس، تورم وكتل في غضون أسبوعين قبل الدورة الشهرية. وهذا بسبب الهرمونات والتي تسيطر على الدورة التوالدية وتؤثر على كل أجزاء الجسم التي ترتبط بالتوالد والذي ذكرناه سابقاً، فالثديان و الإرضاع من الصدر هما جزء متمم في هذه العملية (انظر صفحة ٢٤).

إن سبب التكتل هو التضخم المؤقت للنسيج الغدي في الثدي والذي يمكن تلمسه باتجاه الحدود الخارجية للثديين . وهو شيء مختلف جداً عن الكتل التي ترتبط بأمراض الصدر الأخرى. وهذا يعني أنه من الأفضل أن تعتادي على فحص ثدييك في الأسبوع بعد أن تنتهي دورتك الشهرية. إن أي تورم يرتبط مع الدورة الشهرية سيختفي ويكون أقل إرباكاً. وعندما تقررين أن تفحصي ثدييك، تأكدي من أن لديك خمسة دقائق مع نفسك في غرفة دافئة أو حمام مع مرآة كبيرة وفيها تستطيعين أن تري نفسك من الخصر إلى أعلى.

❖ أولاً قضي أمام المرآة وذراعاك إلى جانبك وانظري إلى ثدييك. إن أغلب أنواع الثدي لدى الناس هي ذات شكل مختلف قليلاً عن بعضها، ولكن ما تبحثين عنه هنا هو النتوءات الواضحة في الحدود، أو الانخساف أو الانتفاخ في الجلد.

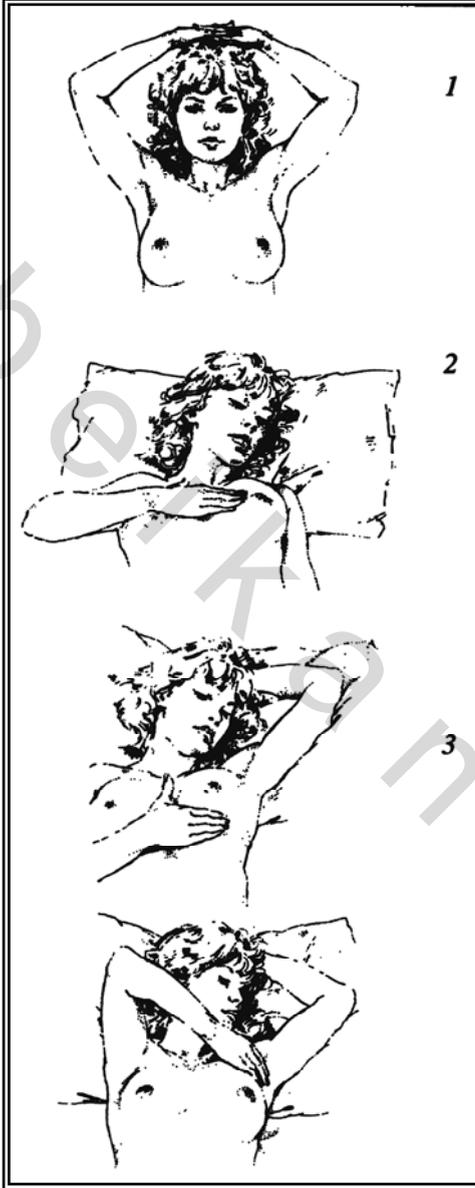
❖ ثم، ارفعي ذارعيك فوق رأسك وانظري على ثدييك مرة أخرى، وخاصة الجانب السفلي.

❖ وأخيراً، انحني إلى الأمام، وانظري إلى ثدييك وأنت تحمليين وزناً يسحبهما إلى الأسفل ليسمح لك برؤية الجزء العلوي والجوانب.

❖ وعندما تكملين هذه الإجراءات تمددي على السرير أو في الحمام.  
ضعي أحد الأذرع إلى أعلى خلف رأسك، وتلمسي الثدي على تلك الجهة  
باليدين الأخرى. دائماً استخدمي الجزء المسطح من أصابعك الثلاثة  
الوسطى.

دلكي برفق في حركة دائرية القمة، الجهات وأسفل ثديك حتى تري  
إذا كان هناك أي اختلاف. تلمسي إبطك لإيجاد عقد لمفاوية متضخمة  
بتزليق يدك من أعلى نقطة تستطيعين الوصول إليها إلى أسفل خلال إبطك  
على ضلوعك. ومن ثم كرري العملية كلها على الثدي الآخر والإبط.

❖ إذا كان ثدياك ممتلئين جداً، استخدم يديك الاللتين لفحصهما.  
أسندي النهاية العليا بأحد اليدين بينما تفحصين الجزء الأسفل باليد  
الأخرى والعكس بالعكس.



فحص الثدي

1

١- قضي أمام المرأة، ارفعي كلتا يديك فوق راسك ولقي من جهة لأخرى لتتظري إلى شذوذ غير اعتيادي في حدود

2

٢- تمددي بشكل مسطح، وبأصابعك المستقيمة و المسطحة، اشعري بنصف قمة ثديك بحثاً عن كتل باليد الأخرى، حركيها بشكل دائري، في حركة مع اتجاه عقارب الساعة، لا تضغطي بقوة، واتركي الذراع الذي ليس مستخدماً مستقيماً إلى جانبك.

3

٣- تلمسي النصف السفلي لثديك بنفس الطريقة ولكن مع الذراع الحر خلف رأسك.

٤- اتبعي هذا الإجراء (المناوره) بتلمس الكتل في النسيج الذي يؤدي إلى أعلى وإلى الإبطن. تتحسسي مباشرة في الإبطن كذلك. كرري العملية كلها مع الثدي الآخر.

## بماذا تخبرين طبيبك

إذا كنت قلقة جداً على ثدييك، اذهبي دائماً إلى طبيبك العائلي لإجراء فحص سريع. هو أو هي يمكن أن يطمئنك مباشرة إذا لم يكن هناك شيء للقلق بشأنه. تذكر مرة أخرى أنه ليس جميع الكتل على الإطلاق هي خبيثة (سرطانية) وحتى لو وجدت بأن لديك كتلة خبيثة فإنها يمكن أن تعالج، والتي في هذه الأيام تقريباً وبكل تأكيد ليس عليك أن ترفعي الثدي بالكامل.

شاهدي طبيبك مباشرة في الحالات التالية.

- ❖ إذا شاهدت كتلة لا تنتظري حتى تشاهديها تختفي.
- ❖ إذا اكتشفت ألماً موضعياً وخاصة إذا كانت ترفقه كتلة. فكري ما إذا كنت تتوقعين دورة شهرية، أو ما إذا كنت تفعلين أي نشاط غير مألوف والذي يمكن في الحقيقة أن يسبب شعوراً بالتعب في عضلاتك الصدرية مباشرة تحت الثدي. والألم نادراً ما يظهر في الكتل السرطانية المنفصلة.
- ❖ إذا كانت هناك رقعة في الجلد قد تغير لونها أو هناك نقرة في الجلد مثل قشر البرتقالة، وخاصة إذا كانت المنطقة منخسفة قليلاً أو مسحوبة إلى الداخل. وتأثير التقر هذا يكون واضحاً عادة عندما ترفع الذراعان فوق الرأس.
- ❖ إذا ظهرت الحلمتان مقلوبتين أو مسحوبتين للداخل، والتي لم تكن هكذا أبداً من قبل.

❖ إذا كان هناك اي نوع من التصريف (اندفاع الإفرازات والمصرفات إلى الخارج) من حلمة الثدي في الوقت الذي لست فيه حاملاً أو مرضعة.